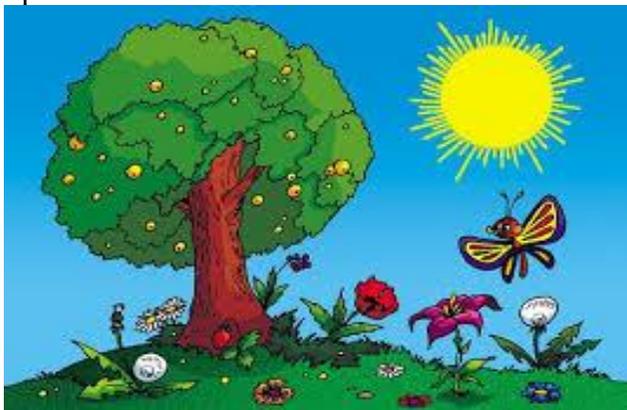


## Консультация для родителей «Лето-детям»

Подготовила: воспитатель Ермак Е.А.



Здравствуйте, уважаемые родители! Вот и наступило долгожданное лето. Это – лучшее время для оздоровления детей. Надо помнить, что ребятам тоже нужен отдых. Родителям предстоит организовать летний период так, чтобы он прошёл с пользой для здоровья ребёнка. Укрепить и сохранить иммунитет летом помогут несколько простых правил.



В летнее время года солнцу нужно не радоваться, а защищаться от воздействия его

прямых лучей на тело ребенка. Простые правила необходимо соблюдать очень четко. На открытом солнце ребенок не должен находиться более 15 минут. Ни в коем случае, даже в тени, нельзя позволять играть без панамки, которая должна быть из натуральной, легкой ткани. Летом на солнце разрешается быть с 8 до 11 часов, или после 16, так как в это время земля и воздух не очень нагреты, а, следовательно, жара переносится легче. В середине дня увеличивается опасность перегревания организма, или же солнечного удара. Чтобы вместо пользы закаливание не принесло вреда.



А вот закалка водой – любимое занятие всех детишек. Главная задача родителей – направить удовольствие от купания в нужное русло. Чтобы организм получил максимальную пользу от летнего купания, надо следовать простым правилам. Водные процедуры летом естественно лучше проводить на открытом воздухе. Купание в речке, озере или даже в бассейне должно в первую очередь происходить под наблюдением взрослого. Купаться разрешается не более 2 раз в день максимум по 15 минут. Перед тем как окунуться в воду, малыш должен хорошо прогреться на

солнышке. Потом простым хождением по воде мы подготовим его к самому купанию. Ни в коем случае ребенок не должен просто сидеть в воде. Поиграйте с ним в мяч, или же попрыгайте. После водных процедур нужно вытереть махровым полотенцем, сменить мокрые трусики и увести в тень. Естественно ваш ребенок будет требовать в воде сидеть как можно дольше. Чтобы не нарушать и свою и детскую психику – соорудите маленький бассейн возле песочницы.



Насекомые. Осы и пчелы, комары и мухи, клещи – эти насекомые не так безобидны, как может показаться на первый взгляд. Надевайте ребенку закрытую одежду, пользуйтесь специальными спреями и кремами, осматривайте тело на наличие укусов и обрабатывайте поврежденные места.

Напоследок хочется сказать. Мы ждем, что в сентябре дети придут в детский сад окрепшими, отдохнувшими. Укрепляя здоровье детей, постарайтесь не растерять тот багаж знаний, который есть у ребят. Помните! Повторение - мать учения!

Желаем приятного отдыха вашим семьям!